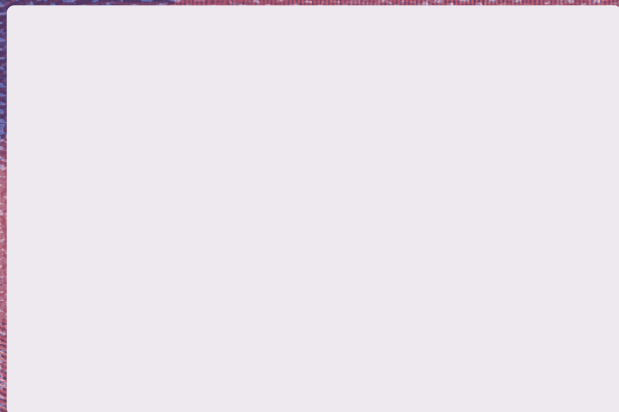
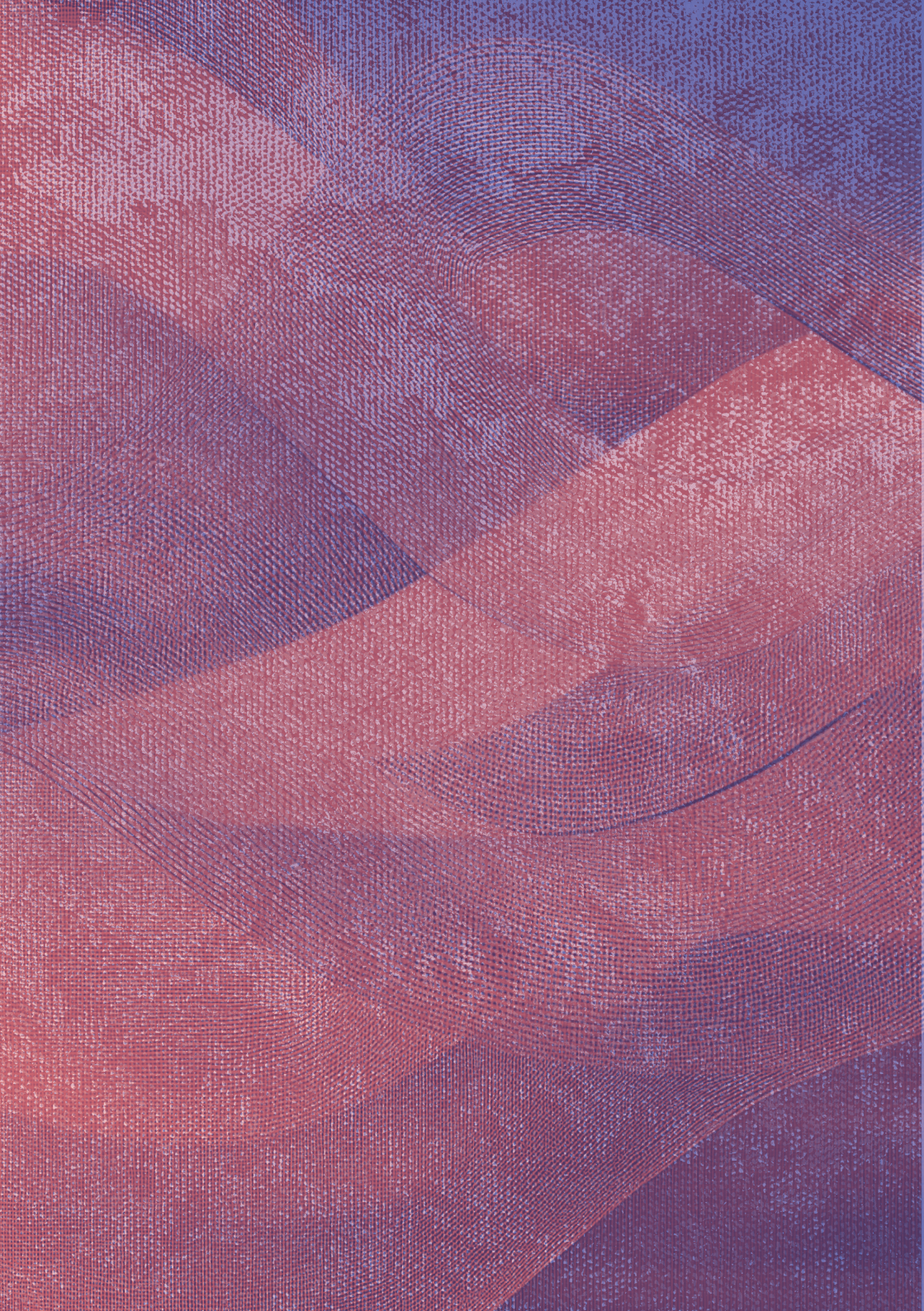




SOUND & SONG JOURNAL



Această publicație este menită să reprezinte un spațiu care să vă ajute să reflectați, să relaționați și să regăsiți clipe de liniște în momente dificile. Publicația a fost creată, pentru dumneavoastră, de profesioniști și de părinți care au petrecut timp în secția de neonatologie alături de un nou-născut al cărui viitor era incert.

În aceasta veți regăsi idei, spații libere și sugestii de colecții de melodii pentru diverse momente și sentimente cu care vă confrunțați. Nu există o modalitate corectă sau greșită

de utilizare. Puteți să scrieți, să desenați, să îi dați curs sau pur și simplu să o contemplați. Dacă simțiți că este ceea ce vă trebuie, lăsați-vă purtați de sunet și de melodie.

Kirsty Jane, muzicoterapeut



SOUNDORIGINS.ORG

Pentru a afla mai multe despre acest studiu sau în cazul în care aveți sugestii sau aspecte care vă preocupă, vă rugăm să vizitați site-ul nostru web sau să trimiteți un e-mail la: kirsty.jane@kcl.ac.uk

MULȚUMIRI

Mulțumim tuturor părinților și membrilor personalului care s-au implicat în dezvoltarea acestor resurse.

Mulțumirile noastre merg către Ummah, Camp Simcha, PEEPS-HIE, Audrienne Sammut, Devang Ram Mohan, Elmira Magomedova, Emily Hills, Joanna Young, Judith Mwalugelo, Mae Nugent, Mariam Titus, Rebecca French, Rifat Iqbal, Rupert Peace, Suzy Lea.

Iar mulțumiri speciale merg către toți nou-născuții care au fost sursa noastră de inspirație, inclusiv George, Florence, Isabella, Reiaan, Saad, Zoha.

„Pentru mine a fost extrem de util să ascult melodii cu care eram familiarizat și care îmi aduceau alinare, dar în surdină, pentru a nu deranja bebelușul. A fost cu siguranță o alegere ușoară pe care am făcut-o atunci când mi-a fost extrem de dificil să iau decizii”.

– părinte NICU (al unui bebeluș din unitatea de terapie intensivă neonatală)

Finanțat de Institutul Național pentru Cercetare în Sănătate și Îngrijire (NIHR)

Număr de atribuire NIHR303074

GALERIE FOTO

DESPRE NOI

DE CE VREMEA?

Sentimentele noastre, la fel ca vremea de afară, se pot schimba de la un moment la altul. Unele zile sunt calde și aduc alinare, iar altele sunt zbuciumate sau ploioase.

Fiecare secțiune vă invită să explorați, prin sunete și melodii, un peisaj emoțional diferit. Este posibil să găsiți clipe de liniște într-o melodie plină de tandrețe, putere într-o melodie cu ritm alert sau alinare într-un cântec de leagăn cu care sunteți familiarizat.

Scanați codul QR de pe fiecare pagină pentru a asculta o colecție de melodii Sound Origins Spotify realizată de foști părinți NICU sau explorați colecția utilizând codul de mai jos.



De ce rezonați cu
vremea astăzi?
Alegeți o opțiune
pentru a descoperi
idei

SUNETELE ȘI MELODIILE SUNT CA VREMEA

ȘOAPTE CALDE

FURTUNI ȘI EMOȚII INTENSE

MELODII MOHORÂTE CA PLOAIA

CLOPOȚEI DE VÂNT

VINDECARE PRIN CLIPE DE LINIȘTE

ARMONII SUMBRE

ECOURI NECLARE CA ÎN CEAȚĂ

SCÂNTEIERI DE FULGER

GHEAȚĂ ȘI TĂCERE

ȘOAPTE CALDE

Atunci când simțim căldură, alinare și atașament, cum putem să comunicăm sau să facem loc pentru ceea ce simțim?

CE PUTEȚI FACE

- › Cântați sau fredonați sunete sau melodii împreună cu nou-născutul dumneavoastră
- › Împărtășiți mesaje de la prieteni sau de la familie cu nou-născutul dumneavoastră
- › Scrieți sau desenați lucruri care vă fac să simțiți căldură, alinare sau atașament



CUM SE POT IMPLICA PRIETENII ȘI MEMBRII FAMILIEI PENTRU A VĂ ACORDA SPRIJINI ATÂT DUMNEAVOASTRĂ CÂT ȘI COPILULUI?

- › Înregistrare în care familia/prietenii dumneavoastră cântă un cântec de leagăn din copilăria lor sau redau o narațiune preferată
- › Poveste din partea unei persoane dragi, cu o notă în care explică de ce au ales respectiva poveste



Cum se simte
căldura și
atașamentul?

IDEI DE SUNETE ȘI MELODII

Există melodii sau sunete care exprimă iubire? Poate fi vorba de cuvinte care au însemnătate sau de puterea sunetelor.

Există sunete care vă aduc alinare?

- ›
- ›
- ›



COLECȚIA DE MELODII „ȘOAPTE CALDE”





SPAȚIU ÎN CARE PUTEȚI SĂ MÂZGĂLIȚI, SĂ
PUNEȚI STICK-URI SAU SĂ SCRIEȚI

FURTUNI ȘI EMOȚII INTENSE

Atunci când simțim furie, frustrare și emoții puternice, cum putem să comunicăm sau să facem loc pentru ceea ce simțim?

CE PUTEȚI FACE

- › Scrieți sau desenați lucrurile care vă fac să simțiți furie sau frustrare.
- › Ascultați melodii intense și permiteți-vă să simțiți emoțiile
- › Discutați cu o persoană de încredere despre ceea ce simțiți



IDEI DE CADOURI DIN PARTEA FAMILIEI SAU PRIETENILOR DUMNEAVOASTRĂ

- › O colecție de melodii intense care evocă putere
- › Un jurnal în care să vă scrieți sau desenați sentimentele
- › Un obiect de artă care demonstrează putere, cum ar fi o pictură sau o sculptură



IDEI DE SUNETE ȘI MELODII

Care sunt sunetele și melodiile care se potrivesc sentimentelor dumneavoastră?

Aveți nevoie de cuvinte sau doar de sunete sau instrumente?

Există sunete sau melodii care simțiți că vă susțin când treceți printr-o „furtună”?

›
›
›

În zilele
zbuciumate
simt că...



COLECȚIA DE MELODII „FURTUNI ȘI EMOȚII INTENSE”





SPAȚIU ÎN CARE PUTEȚI SĂ MÂZGĂLIȚI,
SĂ PUNEȚI STICK-URI SAU SĂ SCRIEȚI

MELODII MOHORÂTE CA PLOAIA

Tristețe și meditație. Ușoară, constantă și uneori intensă.

CE PUTEȚI FACE

- › Scrieți sau desenați despre lucrurile care vă fac să reflectați sau să fiți trist
- › Discutați cu o persoană de încredere despre ceea ce simțiți
- › Observați-vă sentimentele și împărtășiți-le cu o persoană din partea căreia simțiți susținere



IDEI DE CADOURI DIN PARTEA FAMILIEI ȘI PRIETENILOR DUMNEAVOASTRĂ

- › O înregistrare a sunetelor ploii sau o melodie preferată care vă oferă clipe de liniște
- › O cutie în care să păstrați obiecte speciale, cum ar fi fotografii sau notițe
- › Un obiect având un miros prin care vă aduceți aminte de ei



Atunci când am
senzația că trec
printr-o furtună,
corpul meu
simte că...

IDEI DE SUNETE ȘI MELODII

Există sunete sau melodii cu care vă confrunțați într-o zi ploioasă, dar care vă aduc căldură?

Care sunt sunetele și melodiile care credeți că vă pot ajuta într-o zi ploioasă?

›

›

›



COLECȚIA DE MELODII „MELODII
MOHORÂTE CA PLOAIA”





SPAȚIU ÎN CARE PUTEȚI SĂ MÂZGĂLIȚI,
SĂ PUNEȚI STICK-URI SAU SĂ SCRIEȚI

CLOPOȚEI DE VÂNT

Uneori ne simțim neliniștiți, agitați și copleșiți. Acesta este momentul de a găsi liniște în pofida vântului.

CE PUTEȚI FACE

- › Observați cum se simte corpul dumneavoastră
- › Ascultați ceva care să vă elimine energia generatoare de neliniște
- › Faceți o listă cu imagini, sunete și mirosuri care vă fac să vă simțiți în siguranță



IDEI DE CADOURI DIN PARTEA FAMILIEI SAU PRIETENILOR DUMNEAVOASTRĂ

- › Un clopoțel de vânt care să vă reamintească de clipe de liniște
- › O colecție de sunete sau melodii relaxante
- › O minge sau o jucărie manuală anti-stres care să vă ajute cu starea de neliniște



Cum se simte
vântul care vă
duce mai departe
emoțiile?

IDEI DE SUNETE ȘI MELODII

Există sunete care vă susțin atunci când vă simțiți neliniștit?

Observați schimbările prin care trece corpul dumneavoastră atunci când ascultați sunetele care simțiți că vă ajută.

›
›
›



COLECȚIA DE MELODII „CLOPOȚEI DE VÂNT”





SPAȚIU ÎN CARE PUTEȚI SĂ MÂZGĂLIȚI,
SĂ PUNEȚI STICK-URI SAU SĂ SCRIEȚI

VINDECARE PRIN CLIPE DE LINIȘTE

Liniștea pe care o aduce un lac cu ape nemișcate sau o dimineață calmă. Acesta este un spațiu pentru liniște sufletească, calm și vindecare, dacă simțiți că este ceea ce trebuie.

CE PUTEȚI FACE

- › Împărtășiți sunete sau melodii tandre cu nou-născutul dumneavoastră
- › Ascultați sunete care vă reamintesc de pace și calm
- › Scrieți sau desenați despre lucrurile care vă ajută să vă vindecați
- › Stați în tăcere și concentrați-vă pe prezent



IDEI DE CADOURI DIN PARTEA FAMILIEI SAU PRIETENILOR DUMNEAVOASTRĂ

- › O colecție de sunete sau melodii pentru meditație
- › Un volum de versuri sau de citate care vă oferă clipe de liniște





Cum se simte calmul și liniștea sufletească?

IDEI DE SUNETE ȘI MELODII

Care sunt sunetele și melodiile care credeți că vă pot oferi clipe de liniște și calm?

Există momente în care ați putea să le împărtășiți cu nou-născutul dumneavoastră?

- ›
- ›
- ›



COLECȚIA DE MELODII „VINDECARE PRIN CLIPE DE LINIȘTE”





SPAȚIU ÎN CARE PUTEȚI SĂ MÂZGĂLIȚI,
SĂ PUNEȚI STICK-URI SAU SĂ SCRIEȚI

ARMONII SUMBRE

Uneori ne regăsim captivi, în necunoscut, într-o noapte întunecată, fără stele. Acesta este momentul să petreceți timp cu sentimentele dumneavoastră și să așteptați trecerea întinericului.

CE PUTEȚI FACE

- › Ascultați melodii care simțiți că vă aduc alinare în întineric
- › Petreceți timp în tăcere cu nou-născutul dumneavoastră, cu căștile pe urechi
- › Observați schimbarea prin care trece corpul dumneavoastră în zilele mai întunecate



IDEI DE CADOURI DIN PARTEA FAMILIEI SAU PRIETENILOR DUMNEAVOASTRĂ

- › O colecție de melodii intense care le amintească de dumneavoastră și de legătura dumneavoastră cu ei
- › Un jurnal în care să vă scrieți sau desenați sentimentele
- › Un obiect care să vă reamintească că vă sunt alături



Cum se
simte corpul
dumneavoastră?

IDEI DE SUNETE ȘI MELODII

Ajută să stați în această stare sau să „schimbați vremea” pentru a simți că puteți face față unei zile?

Puteți identifica un sunet care reflectă starea dumneavoastră și un alt sunet care schimbă „starea vremii” astfel încât să puteți merge mai departe?

›
›
›



COLECȚIA DE MELODII „ARMONII SUMBRE”





SPAȚIU ÎN CARE PUTEȚI SĂ MÂZGĂLIȚI,
SĂ PUNEȚI STICK-URI SAU SĂ SCRIEȚI

ECOURI NECLARE CA ÎN CEAȚĂ

Uneori ne simțim derutați, nesiguri și pierduți. Prinși într-o ceață deasă și nesiguri de calea pe care trebuie să o urmăm. Acesta este momentul să petreceți timp cu sentimentele dumneavoastră și să căutați licăriri de luciditate.

CE PUTEȚI FACE

- › Scrieți sau desenați despre lucrurile pe care le simțiți ca fiind derutante sau neclare
- › Ascultați melodii care vă oferă clipe de liniște, ambientale sau sunete din natură
- › Vorbiți cu nou-născutul dumneavoastră despre speranțele pe care le aveți



IDEI DE CADOURI DIN PARTEA FAMILIEI SAU PRIETENILOR DUMNEAVOASTRĂ

- › O busolă sau un mic simbol care să vă reamintească faptul că veți găsi calea pe care trebuie să o urmați
- › O colecție de sunete și melodii ambientale care vă oferă clipe de liniște
- › O carte audio despre cum este atunci când te simți descumpănit și îți regăsești calea



IDEI DE SUNETE ȘI MELODII

Cum se simte corpul dumneavoastră atunci când vă simțiți descumpănit? Încercați să găsiți sunete care simțiți că vă ajută.

Atenție: acestea corespund energiei dumneavoastră sau o calmează?

›

›

›

Cum se simte o cale neclară ca în ceață?





COLECȚIA DE MELODII „ECOURI NECLARE CA ÎN CEAȚĂ”





SPAȚIU ÎN CARE PUTEȚI SĂ MÂZGĂLIȚI,
SĂ PUNEȚI STICK-URI SAU SĂ SCRIEȚI

SCÂNTEIERI DE FULGER

Este vorba despre pasiune, hotărâre și iubire necondiționată. O flacără în interiorul inimii dumneavoastră. Acesta este momentul să celebrați puterea de care dați dovadă și iubirea pe care o aveți pentru nou-născutul dumneavoastră.

CE PUTEȚI FACE

- › Scrieți sau desenați despre lucrurile care vă fac să acționați cu pasiune
- › Ascultați melodii pline de energie și permiteți-vă să simțiți această energie
- › Discutați cu o persoană de încredere despre speranțele și visele dumneavoastrăkonuşun.



IDEI DE CADOURI DIN PARTEA FAMILIEI SAU PRIETENILOR DUMNEAVOASTRĂ

- › O melodie de tip rap sau un psalm
- › O fotografie sau o imagine a unui lucru pe care l-ați realizat în trecut
- › Obiecte tip memento care să vă reamintească de speranțele și visele dumneavoastră



IDEI DE SUNETE ȘI MELODII

Există melodii sau sunete care celebrează iubirea și puterea dumneavoastră? Poate fi vorba de cuvinte care au însemnătate sau de puterea sunetelor.

›
›
›

Cum se simte
energia
fulgerului?





COLECȚIA DE MELODII „SCÂNTEIERI DE FULGER”





SPAȚIU ÎN CARE PUTEȚI SĂ MÂZGĂLIȚI,
SĂ PUNEȚI STICK-URI SAU SĂ SCRIEȚI

GHEAȚĂ ȘI TĂCERE

Vă simțiți amorțit și înghețat din punct de vedere emoțional? Captiv într-un loc rece de unde este dificil să simțiți sau să relaționați? Uneori nu trebuie decât să petrecem timp cu sentimentele noastre și să căutăm mici momente de căldură până când ne simțim bine.

CE PUTEȚI FACE

- › Scrieți sau desenați despre lucrurile care vă fac să vă simțiți captiv într-un loc rece
- › Ascultați melodii care vă ajută să reflectați
- › Gândiți-vă la o imagine care vă dă senzația de căldură - care sunt sunetele, mirosurile și sentimentele pe care le simțiți?



IDEI DE CADOURI DIN PARTEA FAMILIEI SAU PRIETENILOR DUMNEAVOASTRĂ

- › O pătură sau o eșarfă calduroasă care să vă reamintească de alinare
- › O colecție de melodii profunde, care vă ajută să reflectați
- › Poezii despre găsirea căldurii în locurile reci



Cum se
simte un lac
înghețat?

IDEI DE SUNETE ȘI MELODII

Care sunt sunetele sau melodiile care simțiți că vă ajută în aceste momente? Care sunt obiectele care vă aduc alinare?

Care sunt sunetele care vă aduc căldură atunci când este frig?

- ›
- ›
- ›



COLECȚIA DE MELODII „GHEAȚĂ ȘI TĂCERE”





SPAȚIU ÎN CARE PUTEȚI SĂ MÂZGĂLIȚI,
SĂ PUNEȚI STICK-URI SAU SĂ SCRIEȚI

ÎMPĂRTĂȘIREA DE SUNETE ȘI MELODII CU NOU-NĂSCUTUL

Puteți alege să împărtășiți cu nou-născutul dumneavoastră, pentru a-l ajuta, orice sunete sau melodii care v-au ajutat pe dumneavoastră. Atunci când oferiți sunete nou-născutului dumneavoastră, începeți o conversație cu acesta. Dați-i timpul de care are nevoie pentru a vă arăta ce simte.

ETAPE DE REȚINUT

- 1. Etapa de pregătire:** Ce s-a întâmplat cu nou-născutul dumneavoastră? Este acesta un moment adecvat pentru bebeluș?
- 2. Etapa de abordare și așteptare:** Uitați-vă la nou-născut - ce vă spune? Folosiți-vă mâinile și vocea pentru a spune nou-născutului ce urmează să se întâmple; dacă este posibil, încercați să stați lângă pat sau față în față cu nou-născutul. Respirați de 5 ori.
- 3. Etapa de relaționare:** Oferiți sunete. Folosiți-vă ochii și mâinile și utilizați sunete pentru a răspunde nou-născutului dumneavoastră
- 4. Etapa de adaptare:** Adaptați-vă sunetele la ceea ce vă spune nou-născutul dumneavoastră. Poate că acesta dorește sunete mai rare, o pauză sau poate este pregătit pentru mai mult. Are nevoie de o poziție din care să vă poată găsi mai ușor?
- 5. Concluzie:** Anunțați-vă nou-născutul că ați terminat, țineți-vă mâinile nemișcate și respirați de cinci ori înainte de a vă îndepărta

AJUSTAȚI SUNETELE

Puteți adapta sunetele astfel încât să fie potrivite pentru nou-născutul dumneavoastră. Ajustați modul în care relaționați în funcție de ce simte nou-născutul dumneavoastră și de cum se simte în ziua respectivă.



STIMULARE LA NIVEL SCĂZUT

Sunete de frecvență joasă, precum “hmm-hmm”, cântate cu gura închisă



Cântece de leagăn/Rugăciuni/
Citit cu voce tare



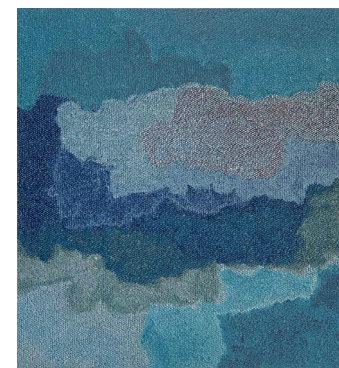
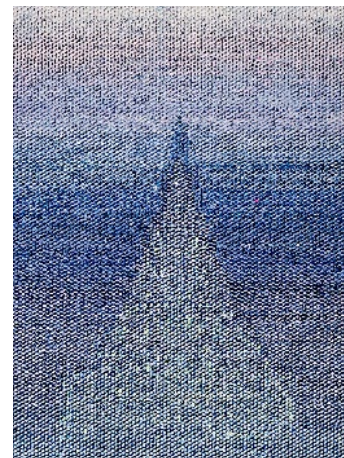
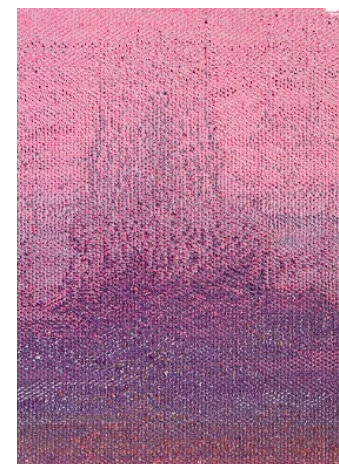
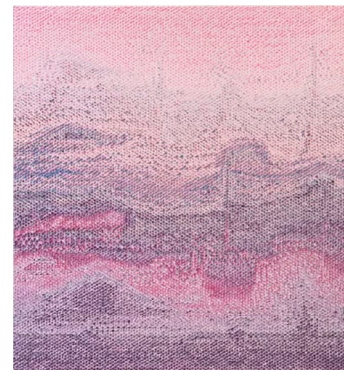
Înregistrări de sunete
și cântecele

STIMULARE LA NIVEL RIDICAT

Reprezentări grafice

Elementele grafice utilizate în această publicație sunt inspirate din picturile artistului Pascal Hervey.

Arta lui Pascal începe cu actul de renunțare. Acesta își încarcă instrumentul de lucru cu vopsea și apoi eliberează puncte de amestec de vopsea colorată pe pânză până când suprafața acesteia este complet acoperită. Nu există nicio corectură, nicio a doua încercare, ci o singură șansă de forma imaginea. Această constrângere este eliberatoare într-un mod uimitor. Culoarele din instrument ar putea deveni orice – este posibil un număr infinit de rezultate, dar în final se va forma o singură imagine.

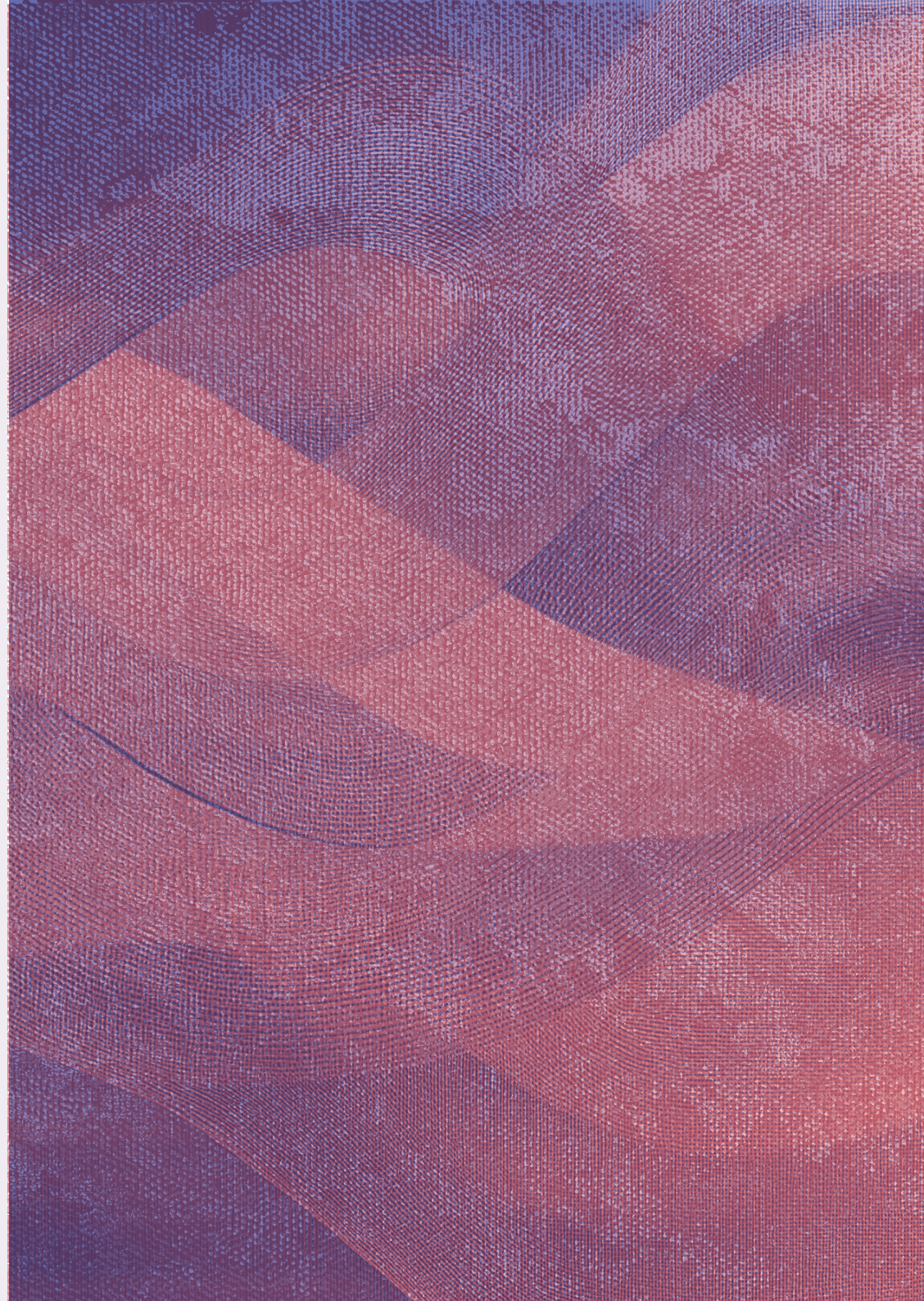


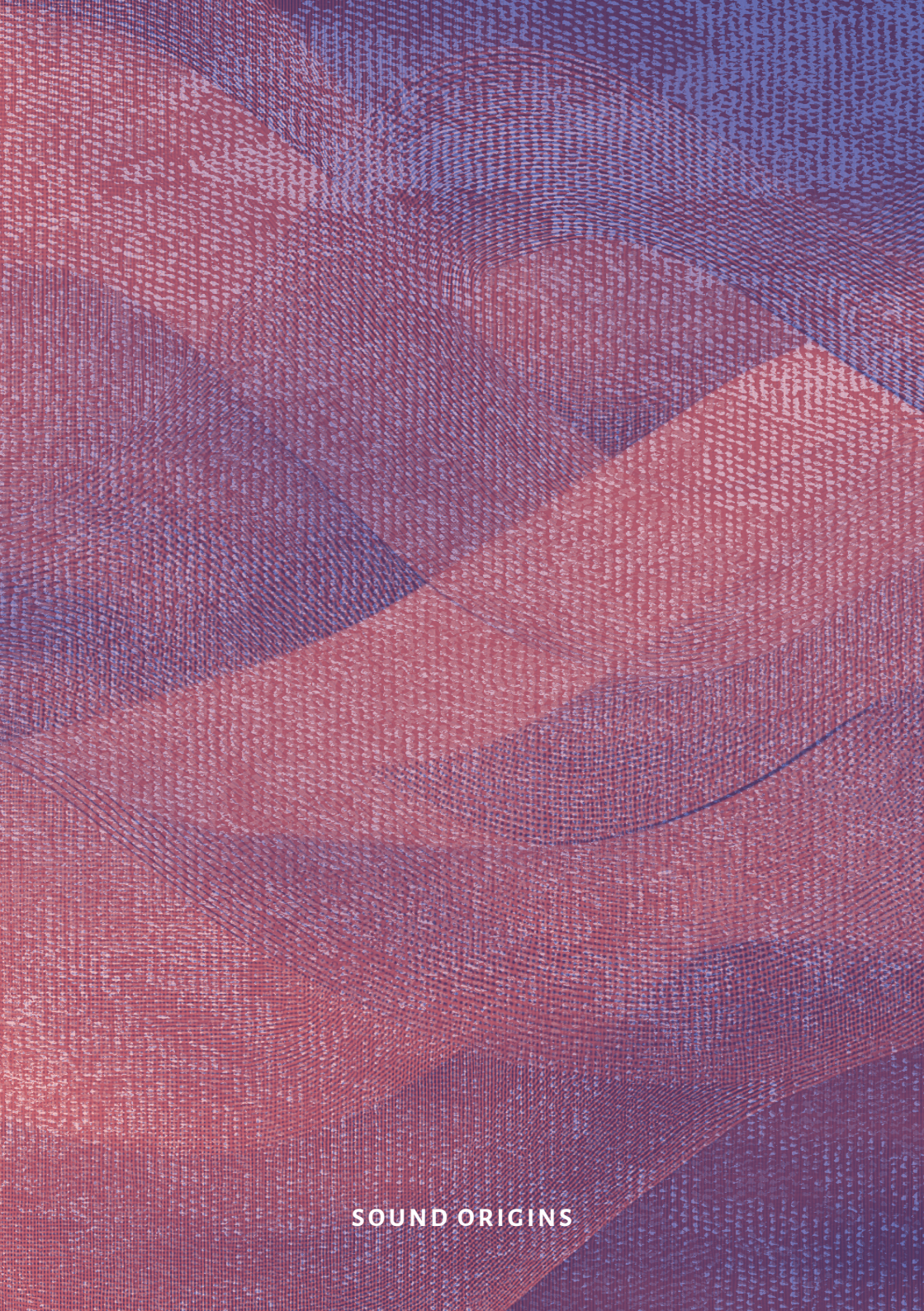
SOUNDORIGINS.ORG

Acest proiect a fost finanțat de Institutul Național pentru Cercetare în Sănătate (NIHR), număr de atribuire NIHR303074



Identitate vizuală și publicare





SOUND ORIGINS